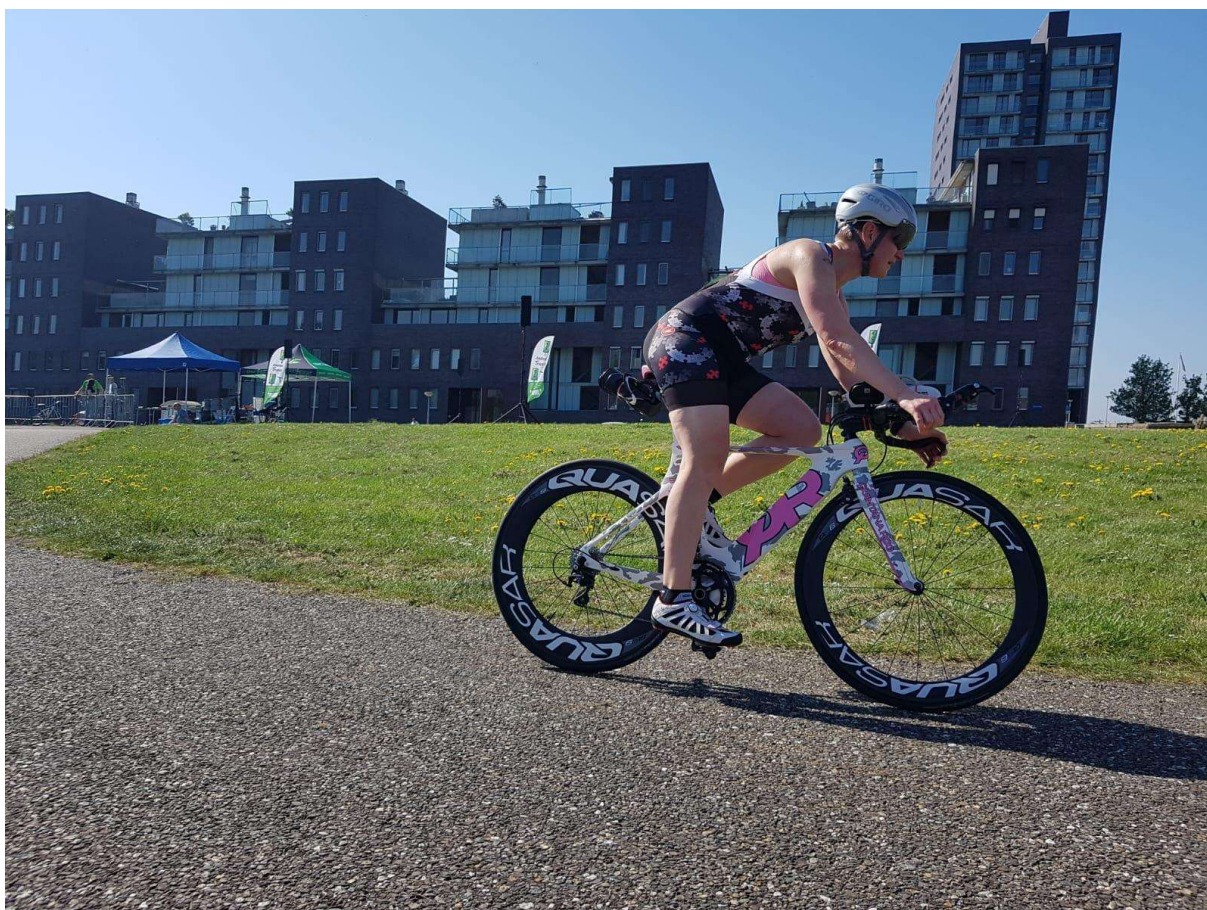


Deelnemersinformatie



**Open NK Duathlon en
AGK Duathlon
Zaterdag 16 april 2022**

Voorwoord

Beste deelnemer,

Na een bewogen jaar, zijn de COVID-maatregelen eindelijk versoepeld en dat betekent dat we op 16 april weer 'ouderwets' mogen knallen en genieten met elkaar. Wij gaan hoe dan ook genieten van al jullie sportprestaties en kunnen niet wachten om jullie over die typisch Almeerse dijken te zien racen tijdens het NK Duathlon en AGK Duathlon.

Dat gaat ongetwijfeld een mooie strijd opleveren, waarbij de Elite hopen op die felbegeerde Nederlandse titels Duathlon. En wie gaat er op voor de titel per leeftijdscategorie in het AGK Duathlon (Age Group Kampioenschap)? Een strijd met jezelf en tegen andere atleten zal ongetwijfeld losbarsten. Voor ons maakt het overigens weinig verschil, of je nu eerste of laatste eindigt; als je maar een leuke dag hebt en geniet van de race. Trots zijn we sowieso op je en we zullen voor iedereen klappen.

In deze deelnemersgids vind je in ieder geval alvast alle informatie die je nodig hebt voor 16 april, om zo voorbereid mogelijk aan de start te staan. Locatie, tijdschema's, regels; alles vind je terug in deze deelnemersgids.

Succes met je laatste voorbereidingen en tot snel!

Team Start2Finish

Sponsors



Tri2One coaching

Hoofdsponsor

Triathlon coaching voor iedereen!

www.tri2onecoaching.nl

Partners





De elementen, de klok en jijzelf. Voor een tijdrijder of triatleet dé ingrediënten voor een prachtige race.

Na bewogen jaren en een tijd waarin vrijheid niet in heel Europa vanzelfsprekend is, geldt dit mogelijk nog meer dan normaal. Hoe bijzonder is het dat we in deze tijd in alle vrijheid van onze sport kunnen genieten. Of je nu gaat voor de winst, dit je eerste tijdrif is, je meedoet bij de jeugd of als 60-plusser; Bij de Tri2one Tijdrif Almere is iedereen welkom en voelt iedereen zich thuis. Juist dáárom zijn wij trotse hoofdsponsor van dit event.

Via deze weg bedanken de organisatie voor haar inzet in de laatste jaren waardoor deze prachtige dag kon blijven bestaan.

Jou als deelnemer wensen we enorm veel succes, plezier en een geweldige strijd toe. Laat de klok spreken en tot op zaterdag 16 april in de havenkom van Almere!

SUCCES & GENIET!



Algemene informatie

Registratie

Het afhalen van startnummers is mogelijk vanaf 12.30 uur, tot uiterlijk een half uur voor de start van jouw serie. De registratie vindt plaats op de Veerkade in Almere-Haven. Er is geen doucheruimte aanwezig.

Belangrijk: Heb je aangegeven dat je een wedstrijdlicentie hebt, dan dien je hiervan ook een bewijs te kunnen tonen. Zonder licentiebewijs zul je bij de registratiebalie alsnog een daglicentie moeten aanschaffen en je dingt dan niet meer mee naar de NK-titels. Sinds enkele jaren krijgen leden van de NTB geen licentiepasje opgestuurd, maar moet je deze zelf downloaden en jaarlijks verlengen. Dit kun je doen via <http://mijn.triathlonbond.nl>.

Naast je licentie dien je ook een geldige legitimatie mee te nemen. Op deze manier kunnen we ook je nationaliteit vaststellen.

In je startbescheiden (enveloppen) zit naast je startnummer een stickervel met alle benodigde stickers voor je fiets en helm.

Tijdregistratie

De registratie van eindtijden zal worden gerealiseerd door middel van de ProChip van Mylaps. Als je in het bezit bent van een ProChip, geef dan het chipnummer door. Indien je geen eigen chip hebt, ontvang je de huurchip in je deelnemersenvelop bij registratie. Deze chip lever je weer in bij het uitchecken van je fiets na de wedstrijd.

Het is niet mogelijk om te starten met een (groene of gele) Champion chip van Mylaps.

Startnummer

Het startnummer dat je krijgt, draag je tijdens het fietsen op je rug en tijdens het lopen op je buik.

Stickervel

Bij het afhalen van de startnummers ontvang je naast je startnummer ook een stickervel met meerdere stickers. Eén dien je op de voorkant van je helm te bevestigen. Er zit ook een fietswimpel bij, welke je om de zadelpen dient te bevestigen. De overige stickers kunnen gebruikt worden op tassen.

Verwijder de fiets- en helmsticker niet voordat je bent uitgecheckt uit de wisselzone.

Timingchip

De registratie van (eind)tijden zal worden gerealiseerd door middel van de Mylaps ProChip. Bij je inschrijving heb je je chipnummer al aan ons doorgegeven. Heb je op de wedstrijddag geen werkende ProChip, dien je er nog één te huren voor € 3,50. De gehuurde chip lever je bij het uitchecken van je fiets weer in. Indien wij de chip niet retour hebben ontvangen, brengen wij €20,00 in rekening.

Bevestig de chip met behulp van de meegeleverde band om je linkerenkel. Let er bij het vastzetten van je chip op dat je het klittenband helemaal losmaakt en de chip hier zo ver mogelijk op schuift.

Belangrijk: Het is niet mogelijk om een eigen (gele of groene) ChampionChip te gebruiken voor het NK & AGK Duathlon.

Tip: draag je timingchip om je linkerenkel. Op deze manier komt je timingchip nooit tussen je cassette/ketting, indien deze los gaat.



Programma

TIJD	ACTIVITEIT
12:30 uur	Registratie en Bike check-in Open NK Duathlon geopend
13.45 uur	Briefing NK en AGK Duathlon Standaard (locatie: op de dijk)
14.00 uur	Start NK Duathlon Standaard - Elite Heren
14.02 uur	Start NK Duathlon Standaard - Elite Dames
14.07 uur	Start AGK Duathlon Standaard - Heren
14.10 uur	Start AGK Duathlon Standaard - Dames
16.10 uur*	Prijsuitreiking NK Duathlon Standaard – Elite/U23 + AG
16.00 uur	Briefing NK Duathlon Junioren (locatie: startvak)
16.15 uur	Start NK Duathlon Junioren
16.20 uur	Briefing NK Duathlon Jeugd
16.30 uur	Start NK Duathlon Jeugd
17.30 uur	Prijsuitreiking NK Duathlon Jeugd en Junioren*

* Prijsuitreiking volgt zo snel mogelijk nadat de uitslagen zijn vrijgegeven door de jury van de Nederlandse Triathlon Bond.

Briefing

Vijftien minuten voor aanvang van de eerste start van een afstand, vindt een korte briefing plaats. Tijdens deze briefing worden de belangrijkste zaken kort herhaald en worden eventuele wijzigingen benoemd. Het is dus van belang dat je bij deze briefing aanwezig bent.

De briefing voor NK Jeugd zal direct na de start van het NK Junioren gegeven worden.

Aangezien voorafgaand aan het NK & AGK Duathlon de Tri2One Tijdrit Almere plaatsvindt, zal parcoursverkenning niet mogelijk zijn. De routes van en naar de wisselzone worden pas zichtbaar na een kleine ombouw. Bekijk daarom de plattegronden goed.

- De locatie van de briefing voor het NK en het AGK Duathlon Standaard afstand zal op de dijk zijn, zodat na ombouw een goed beeld gevormd kan worden van de looproutes.
- De locatie van de briefing voor het NK Duathlon Junioren en Jeugd zal bij het startvak zijn.

Check-in wisselzone

- Voorafgaand aan de wedstrijd plaats je al je benodigde spullen in de wisselzone op de daarvoor gereserveerde plaats. Denk bij het inchecken van je spullen aan het volgende:
 - Zorg dat de benodigde stickers zijn aangebracht op helm en fiets
 - Draag bij het betreden van de wisselzone je startnummer en helm.
- De fiets en helm worden gecontroleerd op veiligheid. Het is belangrijk om er voor te zorgen dat je voor aanvang van de wedstrijd over een goed werkende fiets beschikt. Op het moment dat je fiets niet veilig wordt geacht, laat de jury je niet starten – veiligheid gaat voor alles. Fietsen die niet in goede staat zijn, worden niet toegelaten tot de wisselzone.
- Je ontvangt een timingchip bij het inchecken van de fiets. Deze dient om de linkerenkel gedragen te worden.
- De fiets dient geplaatst te worden in het fietsenrek dat hoort bij je startnummer.
- De plaats in de wisselzone is bepaald op volgorde van startnummer. Daarnaast staan de deelnemers uit een serie bij elkaar.
- Neem goed de tijd om de wisselzone te bekijken, zodat je weet waar je fiets en eigendommen staan. Dit komt de snelheid van de wissel ten goede.
- Alle andere benodigdheden die tijdens de wedstrijd nodig zijn, dienen netjes naast de fiets geplaatst te worden.

Bike Check out

Nadat de laatste deelnemer de wissel van fietsen naar lopen heeft gemaakt, is de wisselzone open voor Bike Check out. Via dezelfde ingang als de Bike Check in kan je op vertoon van je startnummer je fiets en spullen we ophalen uit de wisselzone.

Parcoursverkenning /Inlopen/ infietsen

Parcoursverkenning, inlopen en infietsen op het parcours is op de wedstrijddag niet toegestaan, aangezien de Tri2One Tijdrit Almere op dezelfde locatie plaatsvindt tot 13:15. Deelnemers hieraan zouden hier hinder van kunnen ondervinden. Zoek voor het inlopen of infietsen een andere locatie en houd rekening met de algemene verkeersregels. Infietsen, ook buiten het parcours, dient met helm te gebeuren.

Bag Drop

Er is een locatie waar je je tas kunt achterlaten buiten de wisselzone. Dit heeft een beperkte ruimte, dus heb je support mee; geef je spullen dan bij hen af. Het is niet toegestaan je tas bij je fiets in de wisselzone achter te laten.

Horeca

Tijdens deze dag zal de foodtruck van Viva La Soupie (devegakookbus; <http://www.vivalasoepie.nl/foodtrucks>) aanwezig zijn met onder andere koffie/thee, smoothies, ijsjes, patat, salades en broodjes.

Toiletten

Op het evenemententerrein zullen voldoende toiletten worden geplaatst en ook in de wisselzone.

Omkleedtent

Er is op het evenemententerrein een kleine (gemengde) omkleedtent aanwezig.

Wedstrijd

Algemene regels

- Het NK en AGK Duathlon wordt georganiseerd conform het [wedstrijdreglement](#) van de Nederlandse Triathlon Bond (NTB)
- Het is niet toegestaan naakt in de wisselzone te staan;
- Voordat je je fiets tijdens de wedstrijd uit het rek haalt, dien je je helm op te zetten en vast te maken;
- Het is verboden te fietsen in de wisselzone. Je mag pas op je fiets stappen nadat je de af/opstap streep bent gepasseerd en je dient af te stappen voor je de af/opstap streep weer passeert;
- Tijdens het fietsen dien je je startnummer op je rug te dragen;
- Stayeren is niet toegestaan. De 'stayerzone' is 12 meter lang en beslaat de gehele breedte van de weg. Van stayeren is sprake zodra tussen het voorste punt van de voorste fietser en dat van de fietser erachter minder dan 12 meter ruimte zit. Een inhaalactie (het volledig passeren van de stayerzone) dient binnen 20 seconden voltooid te zijn. Daaropvolgend hoort de ingehaalde atleet binnen 5 seconden uit de stayerzone van eerstgenoemde atleet verdwenen te zijn;
- Ook achter motoren (15 meter) en andere motorvoertuigen (35 meter) dient afstand bewaard te worden;
- Het is ten strengste verboden om tijdens het fietsen rechts in te halen;
- **Het is ten strengste verboden om over de middellijn te fietsen die de twee rijbanen op het parcours scheidt;**
- Voor Jeugd en Junioren gelden t.a.v. het fietsen de reglementen zoals die ook gelden voor de wedstrijden in het Jeugd- en juniorencircuit (tijdritfietsen en/of voor de remhendels uitstekende opzetsturen niet toegestaan);
- **Belangrijk:** indien je toch een overtreding maakt, kan de jury je een gele of een blauwe kaart tonen: je krijgt dan een tijdstraf. In dit geval dien je bij de penaltybox einde fietsparcours te stoppen om je tijdstraf uit te zitten. Het is je eigen verantwoordelijkheid om de tijdstraf in de penaltybox uit te zitten;
- Na afloop van het fietsen hang je je fiets weer terug bij je eigen startnummer;
- Je mag je helm pas losmaken nadat je je fiets hebt teruggehangen in de wisselzone;
- **Het deponeren van afval buiten de daarvoor bestemde 'trash-zone' zal worden bestraft met directe diskwalificatie;**
- Het is niet toegestaan koptelefoons, oortjes of headsets te dragen;
- Tijdens het hardlopen dien je je startnummer aan de voorzijde te dragen;
- **Het is ten strengste verboden om over de middellijn te lopen die de twee rijbanen op het parcours scheidt**

Je bent zelf verantwoordelijk voor dat je het juiste aantal ronden aflegt. Indien blijkt dat je niet het juiste aantal ronden hebt afgelegd, volgt diskwalificatie.

Tip: bereid je goed voor op de wedstrijd door het volledige wedstrijdreglement van de NTB te lezen.

Parcoursen

NK & AGK Duathlon Standaard 10 kilometer lopen – 40 kilometer fietsen – 5 kilometer lopen

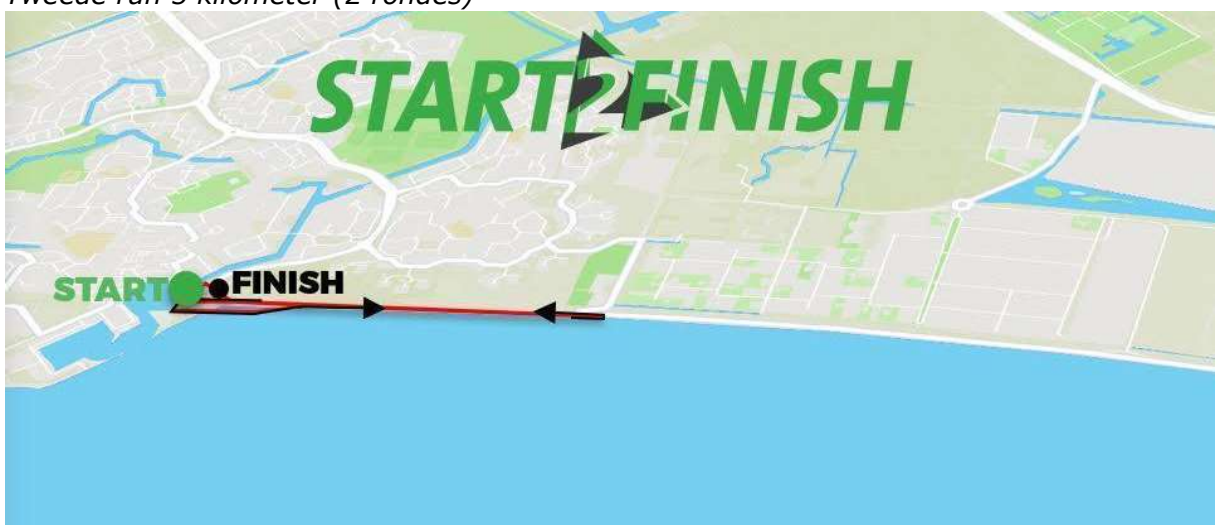
Eerste Run 10 kilometer (2 rondes)



Fietsen 40 kilometer (3 rondes)

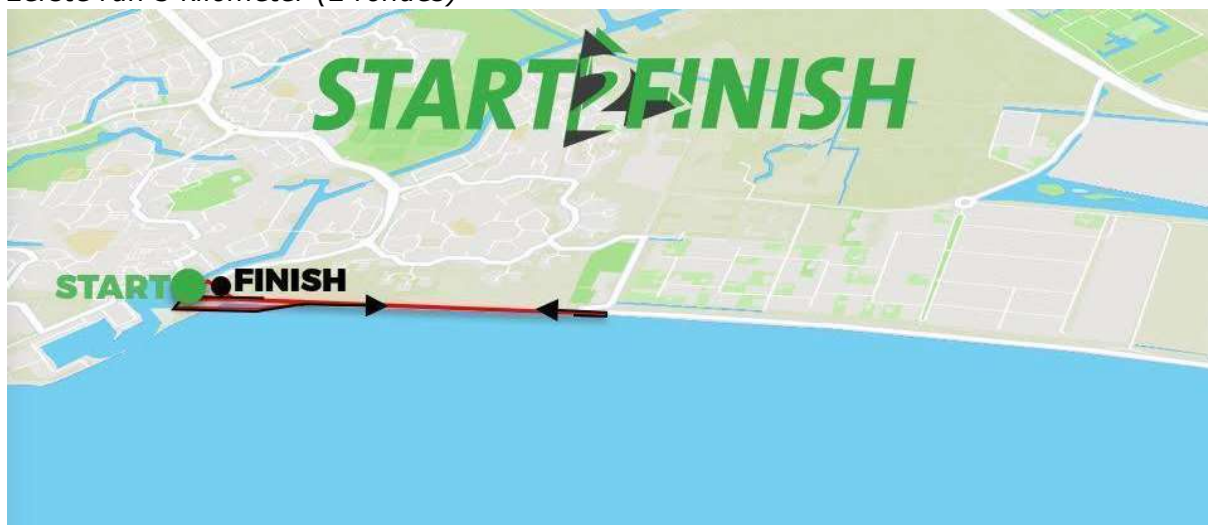


Tweede run 5 kilometer (2 rondes)

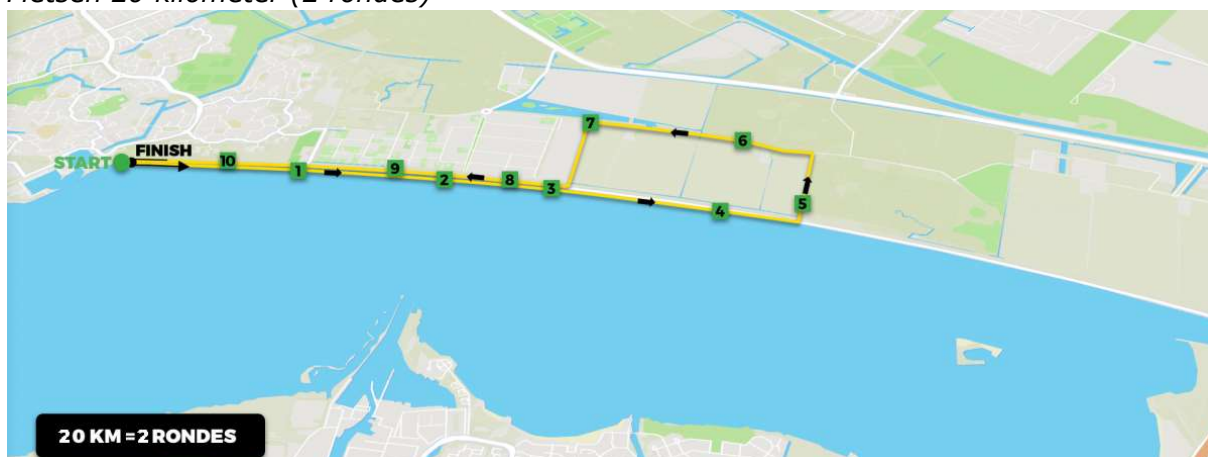


NK Duathlon Junioren 5 kilometer lopen – 20 kilometer fietsen – 2,5 kilometer lopen

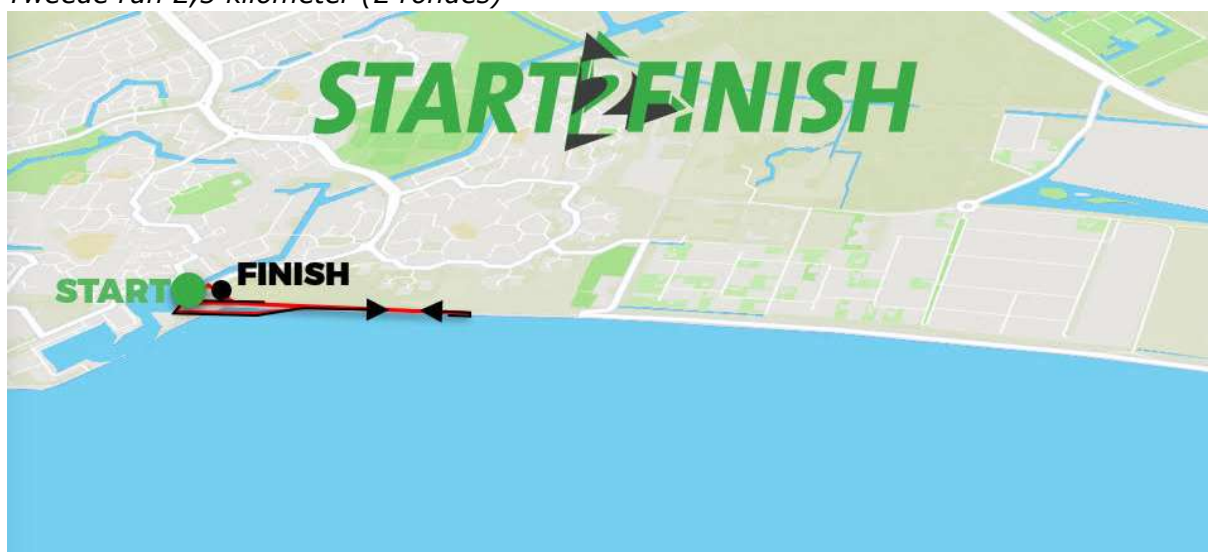
Eerste run 5 kilometer (2 rondes)



Fietsen 20 kilometer (2 rondes)



Tweede run 2,5 kilometer (2 rondes)



NK Duathlon Jeugd 2,5 kilometer lopen – 10 kilometer fietsen – 1,25 kilometer lopen

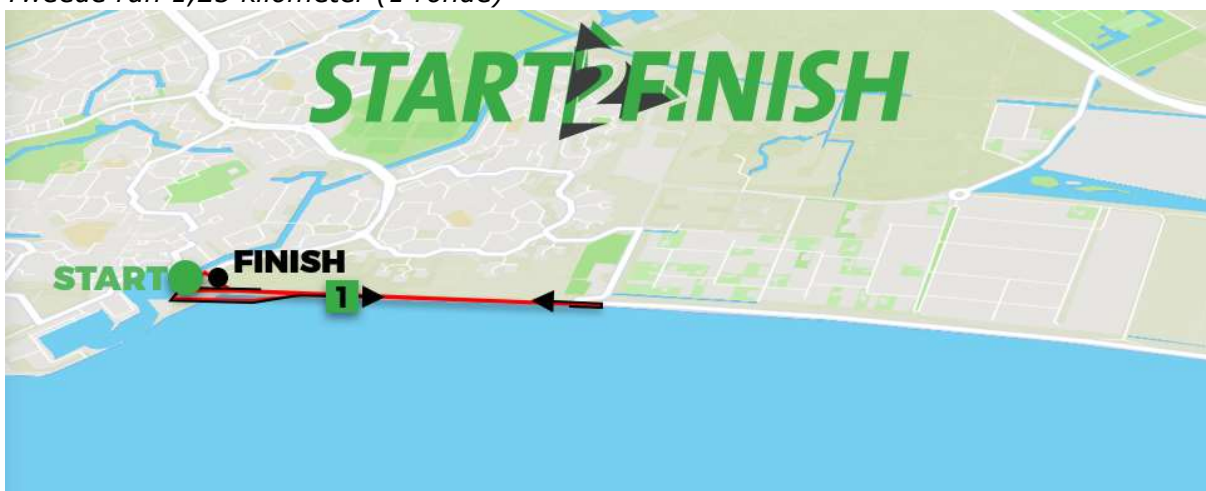
Eerste run 2,5 kilometer (1 ronde)



Fietsen 10 kilometer (1 ronde)



Tweede run 1,25 kilometer (1 ronde)



Verzorgingsposten

1) Elke loopronde is er een verzorgingspost. Bij deze verzorgingspost wordt het volgende aangeboden:

- Water
- Powerbar sportdrank

Er is een afvalzone aangegeven; begin en eind is gemarkeerd.

2) Bij de finish is er water en sportdrank beschikbaar. Daarnaast staan er ook bekertjes met verschillende soorten snoep en chips klaar.

EHBO

Vrijwilligers van het Rode Kruis zullen zorg dragen voor de EHBO tijdens het NK & AGK Duathlon Almere; zij zijn te vinden in de EHBO-tent. Alleen vrijwilligers met een afgeronde EHBO-opleiding worden door het Rode Kruis ingezet voor evenementen. Daarnaast worden zij voortdurend bijgeschoold. Meer informatie over het Rode Kruis Almere is te vinden op: <http://www.rodekruisalmere.nl>



Na de wedstrijd

Prijsuitreiking

Voor het Nederlands Kampioenschap Duathlon Standaard zullen prijzen worden uitgereikt in de volgende categorieën:

- Overall (elite)
- Beloften (<23)

Het te winnen prijzengeld voor de Overall categorie (zowel heren als dames) van het Nederlands Kampioenschap is als volgt verdeeld:

1e Plaats : 250 euro
2e Plaats : 150 euro
3e Plaats : 100 euro

Voor het Age Group Kampioenschap (AGK) wordt onderscheid gemaakt in leeftijdscategorieën per 5 jaar (vanaf 20+, 40-44, 45-49, etc). In de Age Groups wordt geen prijzengeld uitgereikt.

Er is geen prijsuitreiking voor de deelnemers van de open serie Duathlon Standaard afstand.

Voor het Nederlands Kampioenschap Duathlon Jeugd en Junioren zullen prijzen worden uitgereikt in de volgende categorieën:

- Junioren (jongens en meisjes)
- Jeugd (jongens en meisjes)

Resultaten

Alle resultaten zijn op de avond van de wedstrijd, samen met een wedstrijdverslag, te vinden op onze website (www.duathlonalmere.nl). Tijdens de wedstrijddag zijn hier ook al de (officieuze) uitslagen te vinden.

Foto's

De eerste foto's worden de maandag na het evenement op onze Facebookpagina en onze website gepubliceerd. In de dagen daarna wordt de selectie foto's steeds verder aangevuld.

Gevonden voorwerpen

Gedurende de dag kun je gevonden voorwerpen afgeven bij de registratietent. Mocht je zelf iets verloren zijn, is dit ook de plek waar je kunt kijken of dit gevonden is.

Na afloop van het evenement kunnen vragen over gevonden voorwerpen worden gesteld door een e-mail te sturen naar info@start-2-finish.nl.

Routebeschrijving en parkeren

Voor het NK & AGK Duathlon kan je parkeren op het Manifestatieveld in Almere-Haven (Strandweg, Almere). Dit terrein ligt op korte afstand van de evenementenlocatie. Let op: het is niet mogelijk om te parkeren naast de evenementenlocatie.

Adres voor uw navigatie: Strandweg, Almere-Haven

Met de auto vanuit de richting Amersfoort/Hilversum

- 1) Vanuit de richting Hilversum/ Amersfoort neemt u de A1 richting Amsterdam
- 2) Neem de afslag naar Lelystad/Almere A6
- 3) Neem afslag 4 (s102) richting Almere Haven
- 4) Houd rechts aan naar s102 (Noorderdreef)
- 5) Neem na 1,1 km op de eerste rotonde de eerste afslag naar Westerdreef
- 6) Neem na 0,9 km op de rotonde de tweede afslag (rechtdoor) naar Westerdreef
- 7) neem na 0,4 km op de rotonde de tweede afslag naar Westerdreef (rechtdoor) en ga vervolgens na 0,3 km rechtsaf naar Strandweg
- 8) Na 500 meter ga linksaf naar Sluiskade en parkeer op het grasveld bij Manifestatieveld Haven

Met de auto vanuit de richting Lelystad

- 1) Vanuit de richting Lelystad neemt u A6 richting Amsterdam
- 2) Neem afslag 4 richting Almere Haven
- 3) Bovenaan de afrit, ga linksaf de Steigerdreef op
- 4) Rij de Steigerdreef af tot de kruising met de Noorderdreef, sla hier linksaf bij de stoplichten
- 5) Neem na 0,4 km op de eerste rotonde de eerste afslag naar Westerdreef
- 6) Neem na 0,9 km op de rotonde de tweede afslag naar Westerdreef
- 7) neem na 0,4 km op de rotonde de tweede afslag naar Westerdreef en ga vervolgens na 0,3 km rechtsaf naar Strandweg
- 8) Na 500 meter ga linksaf naar Sluiskade en parkeer op het grasveld bij Manifestatieveld Haven

Met de auto vanuit de richting Amsterdam

- 1) Vanuit de richting Amsterdam neemt u de A1 richting Amersfoort
- 2) Neem de A6 richting Groningen, Lelystad
- 3) Neem afslag 4 (s102) richting Almere Haven
- 4) Houd rechts aan naar s102 (Noorderdreef)
- 5) Neem na 1,1 km op de eerste rotonde de eerste afslag naar Westerdreef
- 6) Neem na 0,9 km op de rotonde de tweede afslag (rechtdoor) naar Westerdreef
- 7) neem na 0,4 km op de rotonde de tweede afslag naar Westerdreef (rechtdoor) en ga vervolgens na 0,3 km rechtsaf naar Strandweg
- 8) Na 500 meter ga linksaf naar Sluiskade en parkeer op het grasveld bij Manifestatieveld Haven

Met de auto vanuit richting Nijkerk

- 1) Vanuit de richting Nijkerk volgt u de Nijkerkerweg (N301) richting Almere
- 2) Vervolg deze weg tot aan de Gooiseweg, sla linksaf de Gooiseweg (N305) in
- 3) Vervolg de Gooiseweg voor 7,2 km en ga vervolgens linksaf richting Amsterdam (A27)
- 4) Na 8,7 km houdt links aan op de A6, om vervolgens na 2,0 km in te voegen op de A6 richting Almere Stad, Almere Haven
- 5) Neem afslag 4 richting Almere Haven
- 6) Bovenaan de afrit, ga linksaf de Steigerdreef op
- 7) Rij de Steigerdreef af tot de kruising met de Noorderdreef, sla hier linksaf bij de stoplichten
- 8) Neem na 0,4 km op de eerste rotonde de eerste afslag naar Westerdreef
- 9) Neem na 0,9 km op de rotonde de tweede afslag naar Westerdreef
- 10) neem na 0,4 km op de rotonde de tweede afslag naar Westerdreef en ga vervolgens na 0,3 km rechtsaf naar Strandweg
- 11) Na 500 meter ga linksaf naar Sluiskade en parkeer op het grasveld bij Manifestatieveld Haven